MEMENUHI HATI DENGAN KECUKUPAN

abu asma andre

disusun

Abu Asma Andre

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

يَا أَيُّهَا الّذِينَ آمَنُواْ اتّقُواْ اللّهَ حَقّ تُقَاتِهِ وَلاَ تَمُوتُنّ إِلاّ وَأَنْتُمْ مّسْلِمُونَ

يَآ أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوْا رَبَّكُمُ الَّذِيْ خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيْراً وَنِسَآءً وَاتَّقُوْا اللَّهَ الَّذِيْ تَسَآءَلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيْباً

يَا أَيُّهَا الّذِينَ آمَنُواْ اتّقُواْ اللّهَ وَقُولُواْ قَوْلاً سَدِيداً . يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَن يُطِعِ اللّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزاً عَظِيماً

أما بعد: فإن أصدق الكلام كلام الله وخير الهدي هدي محمد وشر الأمور محدثاتها وكل محدثة بدعة وكل بدعة ضلالة وكل ضلالة في النار.

Pendahuluan

Perasaan tidak pernah puas dalam urusan dunia pada diri manusia sungguh membinasakan. Pangkal dari segala dosa disebabkan dari dua hal **syubhat** dan **syahwat**, dan rakus terhadap dunia adalah bagian dari memperturutkan syahwat yang tercela. Sedangkan merasa cukup atau **qana'ah** adalah sifat terpuji.

Memenuhi hati dengan kecukupan – sebagaimana ucapan 'Ali bin Husain ﷺ - adalah perkara yang disyariatkan, makalah dibawah ini adalah usaha sederhana untuk menjelaskan : keutamaannya dan caranya. Semoga yang sederhana ini bermanfaat bagi saya – keluarga – orang tua dan seluruh kaum muslimin, menghilangkan pada diri kami sesuatu yang tidak kami sukai berupa wabah – musibah yang menimpa dunia apalagi agama kami – dan Allah Maha Mampu untuk itu semua.

Hamba yang sangat memerlukan ampunan Rabbnya

Abu Asma Andre

Makna Qana'ah

Secara bahasa qanaa'ah sebagaimana dikatakan oleh Al Imam Ar Raaghib *rahimahullah* : " Qana'ah adalah mengambil yang sedikit dari apa yang memang diperlukan. " [1] Al Imam Ibnu Faris *rahimahullah* berkata : " Ahli bahasa menyebut seseorang itu qana'ah karena dia menerima sesuatu dengan penuh keridhaan." [2]

Adapun **secara istilah** Al Imam Asy Syaukani *rahimahullah* berkata : "Arti qanaa'ah adalah merasa ridha dan cukup dengan pembagian rezeki yang Allah ﷻ berikan.[3] Al Imam Al Munawi *rahimahullah* berkata : " Qana'ah adalah mencukupkan dengan yang ada tanpa berambisi lebih."[4]

Qanaah di dalam Al Qur-an dan As Sunnah

Allah ﷻ berfirman :

وَلَا تَتَمَنَّوْا۟ مَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بِهِۦ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۚ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا ٱكْتَسَبُوا۟ ۖ وَلِلنِّسَآءِ نَصِيبٌ مِّمَّا ٱكْتَسَبْنَ ۚ وَسْـَٔلُوا۟ ٱللَّهَ مِن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمًا ﴿٣٢﴾

" Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kamu lebih banyak dari sebagian yang lain, (karena) bagi orang laki-laki ada bagian dari yang mereka usahakan, dan bagi wanita (pun) ada bagian dari yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu." **(QS An Nisaa : 32)**

مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

" Siapa yang mengerjakan amal shalih, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri

[1] ***Mu'jam Mufradaat Alfaazh Al Qur-an*** hal 429.
[2] ***Maqaayis Lughah*** 5/32.
[3] ***Faidhul Qadir*** 4/508, seperti ini pula yang dikatakan oleh Abu Fadhl Al Busty *rahimahullah* dalam ***Masyaariqul Anwaar*** 2/187.
[4] ***At Tawaqif 'ala Muhimmati Ta'arif*** hal 275.

balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. " **(QS An Nahl : 97)**

Abdullah bin 'Abbas ﷺ berkata : " Kehidupan yang baik adalah qana'ah. " [5] Ini juga yang ditafsirkan oleh Ali bin Abi Thalib ﷺ [6] dan Al Hasan Al Bashri *rahimahullah.*[7]

Allah ﷻ berfirman :

وَمِنْهُم مَّن يَقُولُ رَبَّنَآ ءَاتِنَا فِى ٱلدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِى ٱلْءَاخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴿٢٠١﴾

" Dan di antara mereka ada orang yang berdoa : Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka. " **(QS Al Baqarah : 201)**

An Nasafi *rahimahullah* berkata : " Kebaikan didunia adalah qana'ah dan kebaikan di akhirat adalah syafa'at " [8]

Abu Hurairah ﷺ berkata : Bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda :

لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ

" Bukanlah yang dinamakan kekayaan dengan banyaknya harta yang dimiliki akan tetapi yang dinamakan kaya adalah hati yang selalu merasa berkecukupan. " **(HR Imam Al Bukhari dan Imam Muslim)** [9]

Menjelaskan hadits diatas berkata Al Imam Ibnu Baththaal *rahimahullah* : " Yang dimaksud kaya bukanlah dengan banyaknya perbendaharaan harta. Karena betapa banyak orang yang telah dianugerahi oleh Allah ﷻ harta malah masih merasa tidak cukup, dia ingin terus menambah dan

[5] ***Tafsir Ibnu Katsir*** 8/352.
[6] ***Tafsir Ibnu Katsir*** 8/352.
[7] ***Tafsir Ath Thabari*** 14/351, saya memiliki tulisan dengan judul " ***Nasihat Ulama Salaf – Al Imam Al Hasan Al Bashri rahimahullah*** " silahkan diunduh pada tautan berikut ini :
https://archive.org/download/alhassanalbashri/Al%20Hassan%20Al%20Bashri.pdf
[8] ***Tafsir An Nasafi*** 1/172.
[9] Hadits diriwayatkan oleh Al Imam Al Bukhari no 6446 dan Imam Muslim no 1051.

menambah dan tidak ambil peduli dari manakah harta tersebut datang. Inilah orang yang fakir terhadap harta (tidak merasa cukup dengan harta). Sikapnya demikian karena niatan jelek dan kerakusannya untuk terus mengumpulkan harta. Padahal hakikat kaya adalah kaya hati, yaitu seseorang yang merasa cukup dengan yang sedikit yang Allah ﷻ beri. Dia pun tidak begitu rakus untuk terus menambah." [10]

Rasulullah ﷺ berkata kepada Abu Dzar ﷺ : " Wahai Abu Dzar apakah engkau menganggap banyaknya harta adalah kekayaan ? " Abu Dzar menjawab : " Betul wahai Rasulullah. " Rasulullah ﷺ berkata : " Apakah engkau menganggap bahwa sedikitnya harta adalah kemiskinan ? " Abu Dzar menjawab : " Betul wahai Rasulullah. " Rasulullah ﷺ bersabda :

إِنَّمَا الغِنَى غِنَى القَلبِ والفَقرُ فَقرُ القَلبِ

" *Sesungguhnya kekayaan itu adalah kekayaan hati dan kemiskinan adalah kemiskinan hati.* " **(HR Imam Ibnu Hibban dan Imam Hakim)**[11]

Lalu, apa itu kaya hati ? Al Imam An Nawawi *rahimahullah* berkata :

مَنْ كَانَ طَالِبًا لِلزِّيَادَةِ لَمْ يَسْتَغْنِ بِمَا مَعَهُ فَلَيْسَ لَهُ غِنًى

" Siapa yang terus ingin menambah dan menambah (hartanya) lalu tidak pernah merasa cukup atas apa yang Allah ﷻ beri, maka ia tidak disebut kaya hati." [12]

Dari hadits hadits diatas bisa diketahui bahwa kaya yang terpuji adalah kekayaan hati dan jiwa, tidak condong kepada dunia dan tidak tamak untuk mengumpulkannya, serta memiliki rasa kecukupan didalam hati.

[10] ***Syarah Shahih Muslim*** 7/140.
[11] Diriwayatkan oleh Imam Ibnu Hibban no 684 dan Imam Haakim dalam ***Al Mustadrak*** 5/466 no 7999 dan Imam Haakim berkata : " Hadits ini shahih diatas syarat Al Bukhari dan beliau tidak mengeluarkannya."
[12] ***Shahih Muslim*** 7/140

'Abdullah bin 'Amr bin Al 'Ash ﷺ beliau berkata : " Rasulullah ﷺ bersabda :

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَرُزِقَ كَفَافًا، وَقَنَّعَهُ اللهُ بِمَا آتَاهُ

" *Sungguh beruntung seseorang yang masuk kedalam agama Islam, mendapatkan rezeki yang cukup dan merasa puas dengan yang Allah berikan kepadanya.*" **(HR Imam Muslim)** [13]

Kalau dicermati dengan seksama maka insyaa Allah kita akan sampai kepada suatu pemahaman bahwa Rasulullah ﷺ tidak pernah meminta rezeki yang banyak tetapi rezeki yang cukup karena banyak itu " **nilai** " sedangkan cukup itu " **rasa** ".

'Ubaidillah bin Khathmi ﷺ berkata : bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda :

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

" *Siapa yang berada diwaktu pagi dalam keadaan aman, sehat badannya dan dia memiliki makanan untuk hari itu maka seolah olah dia diberi dunia dengan berbagai macam kenikmatannya.* **" (HR Imam At Tirmidzi)** [14]

Rasulullah ﷺ memberikan arahan dalam masalah keduniaan hendaknya seseorang melihat kepada orang orang yang berada dibawahnya, Abu Hurairah ﷺ berkata : bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda :

انْظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلاَ تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لاَ تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللهِ

"Lihatlah orang yang berada di bawah kalian dan jangan melihat orang yang berada di atas kalian, karena hal itu lebih pantas agar kalian tidak menganggap remeh nikmat Allah yang telah dianugerahkan kepada kalian." **(HR Imam Al Bukhari dan Imam Muslim)**[15]

Al Imam Ibnu Jarir Ath Thabari *rahimahullah* menjelaskan hadits di atas : " Ini merupakan hadits yang mengumpulkan berbagai macam kebaikan. Karena bila seorang hamba melihat orang yang di atasnya dalam kebaikan, maka akan menuntut jiwanya untuk ikut bergabung dengan orang yang dilihatnya

[13] HR Imam Muslim no 1054.
[14] HR Imam At Tirmidzi no 2346 dan dihasankan oleh Syaikh Al Albani dalam ***Shahih At Tirmidzi*** no 1913.
[15] HR Imam Al Bukhari no 6490 dan Imam Muslim no 2693.

tersebut, dia pun mengecilkan keadaannya ketika itu, sehingga dia bersungguh-sungguh untuk menambah kebaikan. Bila dalam perkara dunianya dia melihat kepada orang yang di bawahnya, akan tampak baginya nikmat Allah ﷻ yang terlimpah padanya, maka mendorong jiwanya bersyukur. Inilah makna ucapan Rasulullah ﷺ di atas. Bila seseorang tidak melakukan anjuran Nabi ﷺ tersebut maka keadaannya menjadi sebaliknya. Dia akan terkagum-kagum dengan amalannya sehingga malas menambah kebaikan, membelalakkan kedua matanya pada dunia dan berambisi untuk menambahnya. Nikmat Allah ﷻ yang diperolehnya pun diremehkan dan tidak ditunaikan haknya."[16]

Rasulullah ﷺ adalah hamba yang paling kuat rasa qana'ahnya dan beliau adalah orang yang paling zuhud terhadap dunia, 'Aisyah ﷺ berkata kepada keponakannya 'Urwah bin Zubair :

كُنَّا لَنَنْظُرُ إِلَى الْهِلاَلِ ثَلاَثَةَ أَهِلَّةٍ فِي شَهْرَيْنِ، وَمَا أُوقِدَتْ فِي أَبْيَاتِ رَسُولِ اللهِ - صلى الله عليه وسلم نَارٌ. فَقُلْتُ: مَا كَانَ يُعِيشُكُمْ؟ قَالَتِ: الأَسْوَدَانِ: التَّمْرُ وَالْمَاءُ، إِلاَّ أَنَّهُ قَدْ كَانَ لِرَسُولِ اللهِ - صلى الله عليه وسلم جِيرَانٌ مِنَ الأَنْصَارِ كَانَ لَهُمْ مَنَائِحُ، وَكَانُوا يَمْنَحُونَ رَسُولَ اللهِ صلى الله عليه وسلم مِنْ أَبْيَاتِهِمْ، فَيَسْقِينَاهُ

" Sungguh kami (istri-istri Rasulullah ﷺ) melihat hilal (bulan tanggal satu), kemudian melihat hilal bulan berikutnya, lalu hilal berikutnya lagi (masuk bulan ketiga), tiga hilal dalam dua bulan, dalam keadaan tidak pernah dinyalakan api di rumah-rumah Rasulullah ﷺ (untuk memasak makanan)." Urwah bertanya : " Wahai bibi, lalu apa yang menghidupi kalian ?" Aisyah menjawab : "Al Aswadan, yaitu kurma dan air. Hanya saja, Rasulullah ﷺ memiliki tetangga-tetangga dari kalangan Anshar. Mereka memiliki kambing atau unta yang biasa dipinjamkan kepada orang lain untuk diambil susunya dan setelahnya dikembalikan lagi kepada mereka. Mereka biasa mengirimkan susu hewan tersebut kepada Rasulullah ﷺ dan beliau ﷺ memberi minum kami dengan susu tersebut." **(HR Imam Al Bukhari dan Imam Muslim)** [17]

[16] ***Ikmaalul Mu'lim bi Fawaa'id Muslim*** 8/515.
[17] HR Imam Al Bukhari no 6459 dan Imam Muslim 2972.

Anas bin Malik ﷺ berkata : Fathimah ﷺ menyuguhkan sepotong roti gandum kepada Rasulullah ﷺ maka beliau ﷺ bersabda :

هَذَا أَوَّلُ طَعَامٍ أَكَلَهُ أَبُوكِ مِنْ ثَلاَثَةِ أَيَّامٍ

" Ini adalah makanan pertama yang ayahmu santap sejak tiga hari. " **(HR Imam Ahmad)** [18]

Abu Hurairah ﷺ berkata :

وَالَّذِي نَفْسُ أَبِي هُرَيْرَةَ بِيَدِهِ مَا شَبِعَ نَبِيُّ اللَّهِ ﷺ وَأَهْلُهُ ثَلاَثَةَ أَيَّامٍ تِبَاعًا مِنْ خُبْزِ حِنْطَةٍ حَتَّى فَارَقَ الدُّنْيَا

" Demi Dzat yang jiwa Abu Hurairah berada ditanganNya, tidak pernah Nabiyullah ﷺ dan keluarganya kenyang selama tiga hari berturut-turut dengan roti gandum hingga beliau meninggal dunia. " **(HR Imam Al Bukhari dan Imam Muslim)** [19]

Adapun permintaan Rasulullah ﷺ didalam masalah rezeki sungguh sangat sederhana, Abu Hurairah ﷺ berkata : bahwasanya Rasulullah ﷺ berdoa :

اللَّهُمَّ اجْعَلْ رِزْقَ آلِ مُحَمَّدٍ قُوتًا

" Ya Allah, berikanlah rezeki kepada keluarga Muhammad berupa makanan pokok. " **(HR Imam Al Bukhari dan Imam Muslim)** [20]

Rasulullah ﷺ berwasiat kepada para shahabat untuk bersifat qana'ah, Abu Hurairah ﷺ berkata : bahwasanya Rasulullah ﷺ berkata :

يَا أَبَا هُرَيْرَةَ كُنْ وَرِعًا تَكُنْ أَعْبَدَ النَّاسِ، وَكُنْ قَنِعًا تَكُنْ أَشْكَرَ النَّاسِ

" Wahai Abu Hurairah, hendaklah engkau menjadi hamba yang wara' niscaya engkau akan menjadi seseorang yang paling kuat beribadah, dan hendaknya engkau menjadi hamba yang qana'ah niscaya engkau akan menjadi seseorang yang pandai bersyukur. " **(HR Imam Ibnu Majah)** [21]

[18] HR Imam Ahmad no 13223.
[19] HR Imam Al Bukhari no 5374 dan Imam Muslim no 2976 dan ini lafadz beliau.
[20] HR Imam Al Bukhari no 6460 dan Imam Muslim no 1055.
[21] HR Imam Ibnu Majah no 4217 dan dishahihkan oleh Syaikh Al Albani dalam ***Shahih Ibn Majah*** no 3398.

Adapun para shahabat maka mereka mengambil nasihat yang disampaikan Rasulullah ﷺ, Anas bin Malik ﷺ berkata :

اشْتَكَى سَلْمَانُ فَعَادَهُ سَعْدٌ، فَرَأَهُ يَبْكِي، فَقَالَ لَهُ سَعْدٌ: مَا يُبْكِيكَ؟ أَلَيْسَ قَدْ صَحِبْتَ رَسُولَ اللهِ - صلى الله عليه وسلم -؟ أَلَيْسَ؟ أَلَيْسَ؟ قَالَ سَلْمَانُ: مَا أَبْكِي وَاحِدَةً مِنَ اثْنَتَيْنِ مَا أَبْكِي ضنًّا لِلدُّنْيَا وَلاَ كَرَاهِيَةً لِلآخِرَةِ، وَلَكِنْ رَسُولُ اللهِ ﷺ عَهِدَ إِلَيَّ عَهدًا فَمَا أُرَانِي إِلاَّ قَدْ تَعَدَّيْتُ. قَالَ: وَمَا عَهِدَ إِلَيْكَ؟ قَالَ: عَهِدَ إِلَيَّ أَنَّهُ يَكْفِي أَحَدَكُمْ مِثْلُ زَادِ الرَّاكِبِ. وَلاَ أُرَانِي إِلاَّ قَد تَعَدَّيت. قَالَ ثَابِتٌ: فَأَحْصَوْا مَا تَرَكَهُ سَلْمَانُ، فَإِذَا هُوَ بِضْعَة وَعِشْرُونَ دِرْهَمًا

" Salman pernah mengeluh sakit, maka Sa'ad datang menjenguknya. Ketika ia melihat Salman menangis, Sa'ad bertanya : " Apa yang membuatmu menangis wahai saudaraku ? Tidakkah kamu telah menemani Rasulullah ﷺ ? Bukankah…? Dan bukankah …? Salman menjawab : " Tidaklah aku menangis karena rakus terhadap dunia dan tidak pula karena benci (akan pergi) ke akhirat, akan tetapi dahulu Rasulullah ﷺ pernah memberikan amanat kepadaku, dan menurutku aku telah melanggar amanah tersebut." Sa'ad bertanya : " Apakah yang beliau amanatkan kepadamu ? " Salman menjawab : ***" Beliau memberiku amanah, bahwa cukuplah bekal salah seorang dari kalian sebagaimana (bekal) orang yang hendak bepergian."*** *Dan menurutku aku telah melampaui batas. Adapun kamu wahai Sa'ad, takutlah kamu kepada Allah dalam setiap keputusanmu ketika kamu memutuskan suatu hukum, atau dalam pembagianmu saat kamu membagikan, dan dalam keinginanmu ketika kamu berkeinginan. " Tsabit berkat : " Telah sampai berita kepadaku bahwa ketika meninggal dunia Salman hanya meninggalkan sekitar dua puluh dirham dari harta yang ia miliki."* **(HR Imam Ahmad dan Imam Ibnu Majah)** [22]

'Umar bin Khaththab ﷺ berkata :

إِنَّ الطَّمَعَ فَقرٌ، وَإِنَّ اليَأسَ غِنَى، إِنَّهُ مَن يَيأَسْ عَمَّا فِي أَيدِي النَّاسِ استَغنَى عَنهُم

[22] HR Imam Ahmad 5/438 dan Imam Ibnu Majah no 4104 dan ini lafadz beliau, dishahihkan oleh Syaikh Al Albani dalam ***Sunan Ibn Majah*** no 3312.

" Sesungguhnya didalam rasa tamak ada kefaqiran, tidak berangan-angan panjang[23] *merupakan kekayaan. Siapa yang tidak berangan-angan memiliki apa yang ada di tangan manusia, niscaya dirinya tidak memerlukan mereka. "* [24]

'Ali bin Abi Thalib ﷺ berkata :

التَّقوَى: الخَوفُ مِنَ الجَلِيلِ، وَالعَمَلُ بِالتَّنزِيلِ، وَالقَنَاعَةُ بِالقَلِيلِ، وَالاِستِعدَادُ لِيَومِ الرَّحِيلِ

" Taqwa adalah : engkau takut kepada yang Maha Mulia (Allah ﷻ), beramal dengan apa yang diturunkan (Al Qur-an), qana'ah dengan sesuatu yang sedikit dan mempersiapkan diri untuk menjumpai hari pembalasan. " [25]

Qana'ah adalah harta simpanan yang sangat agung, sehingga sampai ada ungkapan :

القناعة كنز لا يفنى

" Qana'ah adalah harta simpanan yang tidak akan hilang."

Dari ayat ayat dan hadits diatas tampak jelas **keutamaan qana'ah**, diantaranya :

1. Sebab yang akan mendatangkan kecintaan Allah ﷻ.
2. Tanda kesempurnaan iman seorang hamba.
3. Akan menjadikan pemiliknya memiliki kehidupan yang baik didunia maupun di akhirat.
4. Mendatangkan kecintaan manusia kepada pelakunya.
5. Menjadikan pelakunya ridha terhadap pemberian Allah ﷻ kepada dirinya.
6. Jalan menuju kelapangan hati dan hilangnya kegundahan.
7. Sebab yang mendatangkan keberkahan.
8. Dengannya akan terealisasikan rasa syukur kepada Allah ﷻ.
9. Menyebabkan pelakunya memiliki jiwa yang kaya dan berkecukupan.
10. Jalan menuju surga Allah ﷻ.

---

[23] Saya memiliki tulisan dengan judul " ***Panjang Angan – Suatu Penyakit Yang Membinasakan*** " silahkan diunduh pada tautan berikut ini : https://archive.org/download/panjangangan/Panjang%20Angan.pdf

[24] ***Ihyaa 'Uluumuddin*** 3/239 karya Al Imam Al Ghazali *rahimahullah*.

[25] ***Ihyaa 'Uluumuddin*** 3/239 karya Al Imam Al Ghazali *rahimahullah*.

11. Merasa cukup dengan apa yang ada ditangan manusia, dan lainnya.[26]

Memenuhi hati dengan kecukupan

Setelah diketahui betapa agungnya sifat qana'ah serta faedah faedah yang teramat besar, maka seharusnya seorang muslim menghiasi dirinya dengan sifat ini, untuk mendapatkan sifat qana'ah diperlukan proses, tahapan dan usaha yang harus ditempuh sehingga sifat qana'ah akan menjadi karakter yang menghiasi diri, diantara usaha yang bisa dilakukan adalah :

1. Memperkuat keimanan kepada Allah ﷻ, qana'ah tidak akan muncul (atau sulit untuk muncul) kecuali dalam diri seseorang yang beriman kepada Allah ﷻ, dan dia memahami hakikat kehidupan dunia yang fana dan tidak seberapa serta mengetahui bahwa akhirat adalah sesuatu yang harus digapai lagi bersifat kekal. Allah ﷻ berfirman :

وَٱلۡأٓخِرَةُ خَيۡرٞ وَأَبۡقَىٰٓ ١٧

" Sedang kehidupan akhirat adalah lebih baik dan lebih kekal." **(QS Al 'Alaa : 17)**

Rasulullah ﷺ bersabda :

لَوْ كَانَتْ الدُّنْيَا تَعْدِلُ عِنْدَ اللَّهِ جَنَاحَ بَعُوضَةٍ مَا سَقَى كَافِرًا مِنْهَا شَرْبَةَ مَاءٍ

" Seandainya dunia itu di sisi Allah sebanding dengan sayap nyamuk tentu Allah tidak mau memberi orang orang kafir walaupun hanya seteguk air. " **(HR Imam At Tirmidzi)** [27]

2. Meyakini bahwa rezeki seseorang telah Allah ﷻ tetapkan, seorang muslim harus meyakini bahwa rezekinya telah Allah ﷻ tetapkan semenjak dia berada didalam kandungan ibunya. Rasulullah ﷺ bersabda :

إِنَّ أَحَدَكُمْ يُجْمَعُ خَلْقُهُ فِي بَطْنِ أُمِّهِ أَرْبَعِيْنَ يَوْماً نُطْفَةً، ثُمَّ يَكُوْنُ عَلَقَةً مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يَكُوْنُ مُضْغَةً مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يُرْسَلُ إِلَيْهِ الْمَلَكُ فَيَنْفُخُ فِيْهِ الرُّوْحَ، وَيُؤْمَرُ بِأَرْبَعِ كَلِمَاتٍ: بِكَتْبِ رِزْقِهِ وَأَجَلِهِ وَعَمَلِهِ وَشَقِيٌّ أَوْ سَعِيْدٌ. فَوَ اللهِ الَّذِي لاَ إِلَهَ غَيْرُهُ إِنَّ أَحَدَكُمْ لَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ الْجَنَّةِ حَتَّى مَا يَكُوْنُ بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا إِلاَّ ذِرَاعٌ

[26] Disarikan dari ***Mausuu'ah Nadhratan Naa'im*** 8/3235.
[27] HR Imam At Tirmidzi no 2320 dan dishahihkan oleh Syaikh Al Albani *rahimahullah.*

فَيَسْبِقُ عَلَيْهِ الْكِتَابُ فَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ النَّارِ فَيَدْخُلُهَا، وَإِنَّ أَحَدَكُمْ لَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ النَّارِ حَتَّى مَا يَكُوْنُ بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا إِلاَّ ذِرَاعٌ فَيَسْبِقُ عَلَيْهِ الْكِتَابُ فَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ الْجَنَّةِ فَيَدْخُلُهَا

"*Sesungguhnya setiap kalian dikumpulkan penciptaannya di perut ibunya sebagai setetes mani (**nuthfah**) selama empat puluh hari, kemudian berubah menjadi setetes darah ('**alaqah**) selama empat puluh hari, kemudian menjadi segumpal daging (**mudhgah**) selama empat puluh hari. Kemudian diutus kepadanya malaikat lalu ditiupkan padanya ruh dan diperintahkan untuk ditetapkan empat perkara, yaitu **rezekiny**a, **ajalnya, amalnya** dan kecelakaan atau kebahagiaannya. Demi Allah yang tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain-Nya. Sesungguhnya di antara kalian ada yang melakukan perbuatan ahli surga hingga jarak antara dirinya dan surga tinggal sehasta. Akan tetapi telah ditetapkan baginya ketentuan, dia melakukan perbuatan ahli neraka maka masuklah dia ke dalam neraka. Sesungguhnya di antara kalian ada yang melakukan perbuatan ahli neraka hingga jarak antara dirinya dan neraka tinggal sehasta. Akan tetapi telah ditetapkan baginya ketentuan, dia melakukan perbuatan ahli surga maka masuklah dia ke dalam surga*." **(HR Imam Al Bukhari dan Imam Muslim)** [28]

Kewajiban seorang hamba adalah mencari sebab sebab yang diperbolehkan didalam syariat dan jangan mencari harta dengan cara yang haram. Rasulullah ﷺ bersabda :

إِنَّ رُوحَ الْقُدُسِ نَفَثَ فِي رُوعِي ، أَنَّ نَفْسًا لَنْ تَمُوتَ، حَتَّى تَسْتَكْمِلَ أَجَلَهَا، وَتَسْتَوْعِبَ رِزْقَهَا، فَاتَّقُوا اللهَ، وَأَجْمِلُوا فِي الطَّلَبِ، وَلاَ يَحْمِلَنَّ أَحَدَكُمُ اسْتِبْطَاءُ الرِّزْقِ أَنْ يَطْلُبَهُ بِمَعْصِيَةٍ، فَإِنَّ اللَه تَعَالَى لاَ يُنَالُ مَا عِنْدَهُ إِلاَّ بِطَاعَتِهِ

" *Sungguh Malaikat Jibril telah membisikkan pada hatiku bahwa sebuah jiwa tidak akan mati sampai ajalnya tiba dan sempurna rezekinya, maka bertakwalah, indahkanlah permohonanmu kepadaNya, dan janganlah salah seorang dari kalian memperlambat datangnya rezeki dengan bermaksiat kepada Allah, karena apa yang dimiliki oleh Allah tidaklah dapat diraih kecuali dengan taat kepada-Nya.*" **(HR Imam Abu Nu'aim)** [29]

[28] HR Imam Al Bukhari no 6594 dan Imam Muslim no 2643.

[29] Diriwayatkan oleh Al Imam Abu Nu'aim dalam ***Hilyatul Auliyaa*** dan dishahihkan oleh Syaikh Al Albani *rahimahullah* dalam ***Shahihul Jaami'*** no 2085

3. Diatas hikmah dari Allah ﷻ bahwa Dia membedakan rezeki antara satu orang dengan yang lain dan Allah Maha Adil, Allah ﷻ berfirman :

أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۚ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُم مَّعِيشَتَهُمْ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا ۚ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَٰتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُم بَعْضًا سُخْرِيًّا ۗ وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٣٢﴾

" Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu ? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan Kami telah meninggikan sebagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan. " **(QS Az Zukhruf : 32)**

4. Melihat kebawah dalam masalah dunia. Hal ini sebagaimana hadits yang telah disebutkan sebelumnya yakni :

انْظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلاَ تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لاَ تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللهِ

"Lihatlah orang yang berada di bawah kalian dan jangan melihat orang yang berada di atas kalian, karena hal itu lebih pantas agar kalian tidak menganggap remeh nikmat Allah yang telah dianugerahkan kepada kalian." **(HR Imam Al Bukhari dan Imam Muslim)** [30], dan telah berlalu penjelasan Al Imam Ath Thabari *rahimahullah.*

5. Menyadari besarnya tanggung jawab bagi pemilik harta. Kepemilikan terhadap harta akan dipertanggung jawabkan dihadapan Allah ﷻ, Rasulullah ﷺ bersabda :

لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ ، وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَ فَعَلَ ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ ، وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ

" Tidaklah bergeser kedua kaki seorang hamba pada hari kiamat, sehingga ditanyakan tentang empat hal : tentang umurnya dihabiskan untuk apa, tentang ilmunya diamalkan atau tidak, tentang hartanya, dari mana dia peroleh dan ke mana dia habiskan, tentang tubuhnya, capek / lelahnya untuk apa." **(HR Imam At Tirmidzi)**[31]

[30] HR Imam Al Bukhari no 6490 dan Imam Muslim no 2693.
[31] HR Imam At Tirmidzi no 2417 dan dishahihkan oleh Syaikh Al Albani *rahimahullah.*

Ketika seorang hamba ditanya tentang umur, tubuh, dan ilmunya maka hanya ditanya dengan satu pertanyaan yakni untuk apa, namun tentang harta maka dia dihisab dua kali, yakni dari mana memperoleh dan ke mana membelanjakannya. Hal ini menunjukkan beratnya hisab orang yang diberi amanat harta yang banyak sehingga dia harus dihisab lebih lama dibanding orang yang lebih sedikit hartanya.

عَنْ أُسَامَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ قُمْتُ عَلَى بَابِ الْجَنَّةِ فَكَانَ عَامَّةَ مَنْ دَخَلَهَا الْمَسَاكِينُ وَأَصْحَابُ الْجَدِّ مَحْبُوسُونَ غَيْرَ أَنَّ أَصْحَابَ النَّارِ قَدْ أُمِرَ بِهِمْ إِلَى النَّارِ وَقُمْتُ عَلَى بَابِ النَّارِ فَإِذَا عَامَّةُ مَنْ دَخَلَهَا النِّسَاءُ

Dari Usamah bin Zaid ﷺ dari Nabi ﷺ bersabda : *" Aku berdiri di pintu surga, maka kebanyakan orang yang memasukinya adalah orang-orang miskin, sedangkan orang-orang kaya tertahan hanya saja para penghuni neraka telah diperintahkan masuk neraka. Dan aku juga berdiri dipintu neraka, maka kebanyakan yang memasukinya adalah perempuan."* **(HR Imam Al Bukhari dan Imam Muslim)** [32]

6. Mengetahui bahayanya tamak terhadap dunia,

عَنْ ابْنِ كَعْبِ بْنِ مَالِكٍ الْأَنْصَارِيِّ عَنْ أَبِيهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا ذِئْبَانِ جَائِعَانِ أُرْسِلَا فِي غَنَمٍ بِأَفْسَدَ لَهَا مِنْ حِرْصِ الْمَرْءِ عَلَى الْمَالِ وَالشَّرَفِ لِدِينِهِ

Dari Ibnu Ka'ab bin Malik Al Anshari dari ayahnya berkata : Bersabda Rasulullah ﷺ : *" Tidaklah dua serigala lapar yang menghampiri seekor kambing lebih berbahaya baginya dari ambisi seseorang kepada harta dan kedudukan bagi agamanya."* **(HR Imam At Tirmidzi dan Imam Ahmad)** [33]

7. Membaca dan meneladani kehidupan salafus shalih, kehidupan mereka merupakan sumber inspirasi bagi seorang mukmin, bagaimana mereka menyikapi dunia, kezuhudan, rasa qana'ah terhadap yang mereka miliki walaupun sedikit, adapun yang berlimpah harta tidak menghilangkan rasa zuhudnya, karena mereka mengetahui makna dan mempraktekkan sabda Rasulullah ﷺ :

نِعْمَ الْمَالُ الصَّالِحُ لِلْمَرْءِ الصَّالِحِ

[32] HR Imam Al Bukhari no 5196 dan Imam Muslim no 2736.
[33] HR Imam At Tirmidzi no 2376 dan Imam Ahmad 3/656.

"Sebaik-baik harta adalah harta yang dimiliki oleh orang shaleh." **(HR Imam Al Bukhari dalam Adabul Mufraad no 299)**

Sungguh indah ungkapan ungkapan mereka, diantaranya :

- Sebagian ahli hikmah mengatakan : *" Saya menjumpai yang mengalami kesedihan berkepanjangan adalah mereka yang hasad sedangkan yang memperoleh ketenangan hidup adalah mereka yang qana'ah. "*[34]
- Sa'ad bin Abi Waqqash ﷺ pernah berwasiat kepada putranya : *" Wahai putraku, jika dirimu hendak mencari kekayaan, carilah dia dengan qana'ah, karena qana'ah merupakan harta yang tidak akan lekang. "*[35]
- Abu Hazim Az Zahid *rahimahullah* pernah ditanya : " Apa hartamu " ? beliau menjawab : *" Saya memiliki dua harta dan dengan keduanya saya tidak takut miskin. Keduanya adalah ats tsiqqatu billah (yakin kepada Allah atas rezeki yang dibagikan) dan tidak mengharapkan harta yang dimiliki oleh orang lain. "*[36]
- Al Hafizh Ibnu Rajab *rahimahullah* mengatakan : *" Begitu banyak hadits Nabi ﷺ yang memerintahkan untuk bersikap 'iifah (menjaga kehormatan) untuk tidak meminta-minta dan tidak bergantung kepada manusia. Setiap orang yang meminta harta orang lain, niscaya mereka akan tidak suka dan membencinya, karena harta merupakan suatu hal yang amat dicintai oleh jiwa anak Adam. Oleh karenanya, seorang yang meminta orang lain untuk memberikan apa yang disukainya, niscaya mereka akan membencinya. "* [37]
- 'Ali bin Al Husain ﷺ berkata : *" Siapa yang merasa cukup (qana'ah) dengan apa yang dibagikan Allah untuknya maka dia adalah orang yang paling berkecukupan. "*[38]

[34] **Al Qana'ah** hal 58 karya Imam Ibnus Sunni.
[35] ***Uyun Al Akhbar*** 3/207.
[36] ***Al Mujalasah*** no 963 Ad Dainuri *rahimahullah* dan ***Al Hilyah*** 3/231 -232 karya Al Imam Abu Nu'aim *rahimahullah*.
[37] ***Jami'ul 'Uluum wal Hikaam*** 2/205.
[38] ***At Tahdzib Al Maudhu'i li Hilyat Al Auliyaa'*** hal 662.

Penutup

Inilah apa yang mampu saya kumpulkan dalam pembahasan ini, semoga tulisan ringkas ini dapat menggugah diri saya dan kita untuk bersikap qana'ah dan memasukkan rasa cukup kedalam hati, meninggalkan sikap tamak terhadap dunia, khususnya pada hari hari belakangan ini.

Saya menyelesaikan tulisan ini – dan ini adalah makalah kelima saya yang saya tulis disaat "mengurung diri" pada masa masa merebaknya virus Covid19, saya berharap agar amal ini ikhlas karena Allah ﷻ dan menjadikan sebab atas kebolehan saya bertawasul dengan amal shalih disaat saat seperti ini.

Semoga Allah ﷻ memberikan kesehatan dan mengampuni saya, orang tua, istri dan anak anak, seluruh keluarga, guru guru, kaum muslimin dimanapun mereka berada – dan Allah Maha Pemberi Ampunan.

Yang sangat memerlukan ampunan Rabb

Abu Asma Andre

14 Syaban 1441 H / 8 April 2020

Menjelang ashar

سُبْحَانَكَ اللّٰهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ